



신체운동

건강 스트레칭

집에서 스트레칭을 하면 건강하게 보낼 수 있어요. 그림을 보며 건강 스트레칭을 따라 해 보고 해 본 동작에 스티커를 붙여 보세요. 그리고 <관절인형>을 사용해 나의 몸을 표현하고, 움직여 보세요.

누워서 하는 스트레칭



온몸 뻗기



한 쪽 무릎 당기기



허리 바닥 누르기



양쪽 무릎 당기기



서서 하는 스트레칭



머리 당기기

가슴 양옆으로
어깨 펴기머리 위로
어깨 펴기

어깨 당기기

머리 위로
어깨 당기기

앉아서 하는 스트레칭



옆구리 늘리기

가슴 앞으로
어깨 펴기머리 위로
어깨 펴기머리 뒤로
어깨 펴기머리 위로
어깨 당기기